

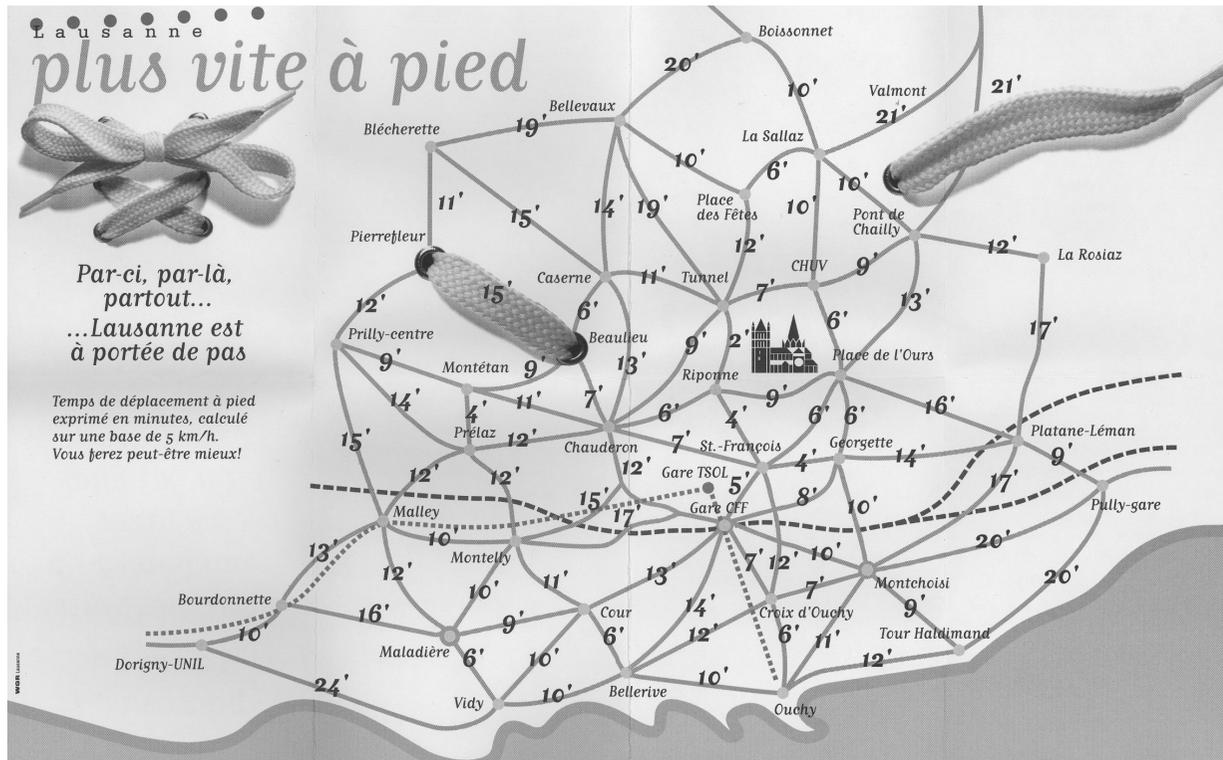
Les bons réflexes!

- Evitons les embouteillages en préférant les trottoirs à la route
- Augmentons notre activité physique pour nous maintenir en bonne santé
- Combinons les transports publics et la marche pour se déplacer efficacement en milieu urbain

Les Suisses marchent plus loin...

De 1984 à 2000, le citoyen moyen a augmenté de 71% la distance annuelle parcourue à pied, pour passer de 365 à 623 kilomètres. Malgré cette belle progression, le pourcentage des déplacements effectués à pied est resté stable à 4%, en raison de l'augmentation de la distance totale parcourue... Et la voiture reste de loin le moyen de transport le plus utilisé, avec 9'400 kilomètres par an en moyenne. A nous de chausser nos baskets pour changer la tendance!

Les temps de déplacement à pied dans Lausanne



Source: Ville de Lausanne



Au travail comme à la maison, nombreux sont celles et ceux qui ne bougent pas assez. Or l'immobilité est néfaste pour la santé. On considère actuellement que le manque d'exercice est aussi malsain que le tabagisme! C'est aussi le premier facteur de risque d'accidents cardiovasculaires. Se rendre à son travail en couplant marche à pied et transports publics permet donc de préserver sa santé, l'environnement et son porte-monnaie!

En moyenne, chaque Suisse parcourt 623 km à pied par an, soit environ 1.7 km par jour!

La mobilité douce

On entend par mobilité douce le fait de se déplacer à pied, sur roues ou sur roulettes, à la seule force musculaire humaine. Les moyens les plus répandus sont le vélo et la marche à pied.

La mobilité douce fait l'objet d'un plan directeur officiel de la Confédération qui est en phase de consultation. L'objectif est de considérer la mobilité douce comme un mode de déplacement au même titre que les transports en commun et la voiture. La promotion de ce type de mobilité devra être assurée par les cantons et les communes.

En Suisse, 90% de la population se déplace au moins une fois par jour et 8% de la distance quotidienne moyenne est parcourue à l'aide de la force musculaire, dont 4% pour la marche. Des aménagements urbains adéquats dans le cadre de réfection de quartier ou de la planification de nouvelles zones construites permettent de rendre attractifs les déplacements à pieds, et ceci en toute sécurité.

Profitions donc autant des trottoirs et autres zones propices au déplacement à pied que des 62'000 km du réseau suisse de chemins de randonnée pédestre.

Sources: Association Transports et Environnement (ATE), <http://www.ate.ch>, Association suisse des piétons (Mobilité Piétonne), <http://www.fussverkehr.ch>

Le saviez-vous?

- Les bienfaits de la marche à pied sont nombreux : amélioration de la circulation sanguine, meilleure digestion, meilleur sommeil, réduction de la tension artérielle, effet protecteur contre l'ostéoporose, les douleurs dorsales, les problèmes cardiovasculaires, effets positifs sur le contrôle du poids et l'augmentation de la souplesse.
- Lorsque vous marchez, tous vos sens sont en éveil. Marcher n'est ainsi jamais du temps perdu!
- L'augmentation des déplacements à pied améliore la qualité de l'air, facteur essentiel de vie en ville, en diminuant les nuisances engendrées par le trafic automobile.
- L'immobilité des enfants est une bombe à retardement: environ 30% des enfants ont une surcharge pondérale!

Un geste...un impact!

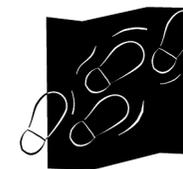
Se déplacer à pied et en transports publics plutôt qu'en voiture

En marchant 30 minutes par jour pour vous rendre de votre domicile au travail et en parcourant le reste de la distance en transports publics, **vous économisez l'équivalent de 475 kg de pétrole par an!**



Contacts et renseignements

Unité de Développement Durable du canton de Vaud
Tél. 021 316 73 24
E-mail : info.durable@vd.ch



Le «Développement durable au travail» c'est:

- des infos pratiques pour agir à son échelle
- quatre thèmes: matériel de bureau, énergie, mobilité, santé-sécurité
- un site internet
- quinze fiches téléchargeables
- une mise à jour régulière
- un centre de compétences à votre service
- des écobilans et cycles de vie à disposition

Le développement durable nécessite l'engagement de tous!